स्व.सौ.पार्वतीबाई बासरे स्मृती

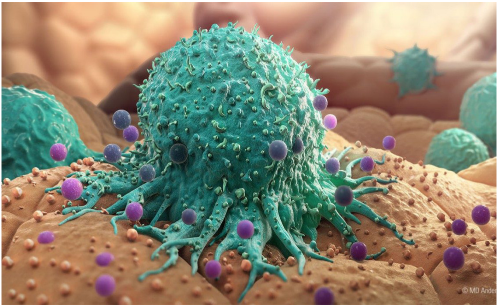
कॅन्सर प्रदर्शन

३१ डिसेंबर २०२२

विषय : चला कॅन्सर टाळूया!

सुस्वागतम्

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



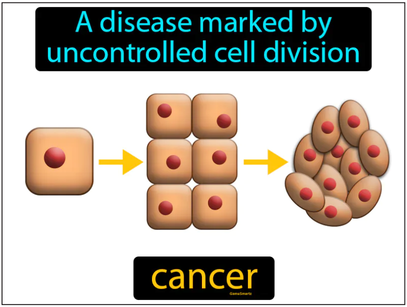
दीर्घायु

कॅन्सर / कर्करोग म्हणजे काय ?

कॅन्सर म्हणजे 'खेकडा' हा याचा शब्दशः अर्थ. ज्याप्रमाणे खेकडा एकदा भक्षाला पकडला की तो सहजासहजी त्याला सोडत नाही, त्याप्रमाणे कॅन्सर नावाचा आजार शरीराला जडला की तो सहजासहजी नष्ट होत नाही. प्रत्यक्षात कॅन्सर म्हणजे एक रोग नसून अनेक रोग एकत्र येऊन झालेला तो आजार आहे. त्यामुळे या रोगात कोणत्याही प्रकारचे लक्षण दिसू शकतात. कॅन्सर ची व्याप्ती किती आहे, त्याने किती अवयवांना धोका पोहोचविलेला आहे, त्यानुसार त्याची वेगवेगळी लक्षणे आढळतात.

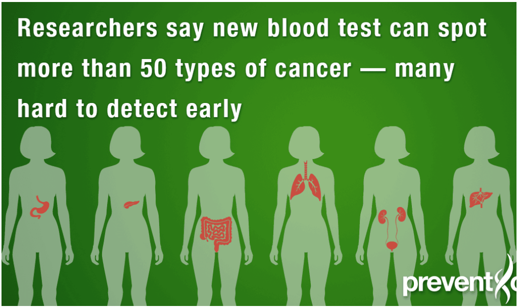
सन १९१०
कॅन्सरचे अधिकृत मूल्यांकन

जर्नल ऑफ ग्लोबल ओन्कॉलॉजीनुसार कॅन्सरची प्रकरणं १७ व्या शतकापासून दिसायला सुरुवात झाली. कॅन्सरची पहिली डॉक्युमेंटरी केस १९१० मध्ये नोंद झाली. यावेळी भारतीय डॉक्टर्सनी केलेल्या तपासण्या, त्यांचे निष्कर्ष व कॅन्सर अहवाल अधिकृतपणे प्रसिद्ध झाले. मात्र सुमारे ५००० वर्षे जुन्या प्राचीन आयुर्वेदात कॅन्सरचे वर्णन 'अर्बुद' या नावाने आढळते. कॅन्सर हा शब्द अगदी अलीकडच्या काळात आजार म्हणून वापरला जात असला तरी अर्बुदाचे विश्लेषण आजच्या कॅन्सरला तंतोतंत लागू पडते.



अनिर्बंध अनैसर्गिक अमर्यादित पेशींची वाढ म्हणजेच 'कॅन्सर'!

प्रत्येक व्यक्तीचे जीवन फलित अंडपेशीपासून सुरू होते. वाढ, विभाजन आणि काही विशिष्ट प्रक्रियांमुळे या अंडपेशीपासून कोट्यवधी पेशींचे शरीर बनते. या प्रक्रिया प्रत्येक पेशीत असलेल्या सांकेतिक माहितीनुसार घडून येत असतात. ही माहिती पेशींच्या डीएनए मधील जनुकांमध्ये असते. विविध रसायने युक्त अन्नपदार्थ, व्यसने यांचा अतिरेक झाल्याने पेशीवरील जनुकांचे नियंत्रण सुटते आणि 'ऑकोजीन्स' (बिघडलेल्या पेशी) तयार होतात. परिणामी अनैसर्गिक अनियंत्रित वाढ होऊन कॅन्सर बनतो.



कॅन्सरचे प्रकार नेमके किती ?

आपल्या शरीरात जितके अवयव आहेत तितक्या प्रकारचे कॅन्सर आपल्याला होऊ शकतात. अवयवानुसार आजवर ६४० प्रकारच्या कॅन्सरची नोंद झालेली आहे. मात्र तरीही कॅन्सरचे मुख्यत: दोन प्रकार पडतात.

१) बिनाइन ट्यूमर : धोकादायक नसणाऱ्या सामान्य गाठी

२) मॅलिग्नंट ट्यूमर : अनिर्बंध वाढणाऱ्या प्राणघातक गाठी

व पेशीनुसार कार्सिनोमा (उदा.स्तनाचा कॅन्सर), सारकोमा (उदा. हाडांचा कॅन्सर), ल्यूकेमिया (उदा. रक्ताचा कॅन्सर), लिम्फोमा (उदा : मानेतील गाठ) कॅन्सरचे ४ प्रकार आहेत.

लक्षणांचा समुच्चय
कॅन्सरचा पहिली ओळख

सततची भूक कमी होणे, वजन झपाट्याने कमी होणे, चेहऱ्यावरचे तेज नाहीसं होणे, कोणत्याही अवस्थेमध्ये आपल्याला समाधान न मिळणे, सतत बेचैनी वाटणे, ज्या ठिकाणचा कॅन्सर होण्याची शक्यता आहे अशा ठिकाणी तीव्र स्वरूपाच्या वेदना होणे किंवा रक्तस्राव होणे अशी लक्षणे असतील तर ती कॅन्सरसदृश्य समजावीत. याशिवाय ज्या अवयवाचा कॅन्सर होण्याची शक्यता आहे त्या अवयवाची विशिष्ट लक्षणे वेगळी दिसतात. उदा : गर्भाशयाचा कॅन्सर – दोन पाळीच्या मध्ये भरपूर रक्तस्राव होणे.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

बायोप्सी करा
कॅन्सरला ओळखा

रक्त तपासणी, एक्स-रे, सोनोग्राफी, एन्डोस्कोपी, सिटीस्कॅन, ट्यूमर मार्कर अशा अनेक तपासण्या कॅन्सरचे निदान करण्यासाठी केल्या जातात. मात्र 'बायोप्सी' ही तपासणी केल्यावरच कॅन्सर आहे का नाही हे स्पष्टपणे कळते. यामध्ये जिथे कॅन्सर ची गाठ आहे तेथून त्या गाठीचा तुकडा किंवा द्रव सुईने बाहेर काढले जाते आणि प्रयोगशाळेत तपासणीसाठी पाठवले जाते. या तपासणी अहवालानुसार कॅन्सरचे निदान त्याचा प्रकार व आक्रमकता याचे ज्ञान होते.

व्यक्ती तितके कॅन्सरचे हेतू

कळत-नकळत रसायनेमिश्रित अन्नपदार्थाचे सातत्याने सेवन, हायब्रीड किंवा संकरित धान्याचा नियमित वापर, तंबाखू गुटखा सिगारेट मद्य इत्यादींची व्यसने, वारंवार होणारे पोटाची इन्फेक्शन्स, हार्मोन्सचे असंतुलन निर्माण करणारी बिघडलेली जीवनशैली, सततचा ताण-तणाव, प्रतिकारशक्तीचा ऱ्हास, अवेळी केलेला व्यायाम, आनुवंशिकता अशा असंख्य कारणाने आज कॅन्सर होताना दिसतो आहे. मात्र असे असूनही मला नेमकं कोणत्या गोष्टीमुळे कॅन्सर झाला ? हा प्रश्न आजही अनुत्तरित आहे.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

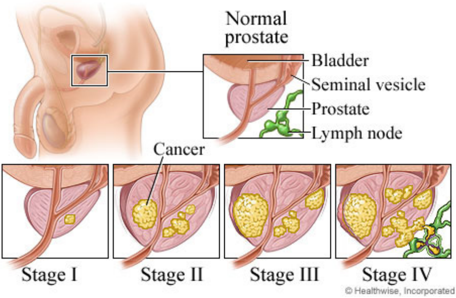
हायब्रीड अन्न
कॅन्सरचा आत्मा !

हायब्रीडायजेशनच्या आजच्या काळात जनुकीय पेशी–बदलासाठी अनेक प्रयोग करून, जिथे दोन वाण कधीही एकत्र येणे शक्य नाही अशा गोष्टी शास्त्रज्ञ एकत्र आणतात. उत्पन्न चांगलं यावं म्हणून ते शेतामध्ये पेरतात. या हायब्रीड धान्यातून निर्माण झालेलं बीज किंवा धान्य आपण वापरतो; तेव्हा नेमके तसेच जनुकीय पेशीबदल मानवी शरीरामध्ये व्हायला लागतात. जसे की; जनुकीयबदल करून आंबा, केळी, पेरू, गाजर इ.फळांचा आकार २ ते ४ वाढला, अगदी तसंच जेव्हा शरीरात घडतं तेव्हा त्याला 'कॅन्सर' म्हणतात.

आमची व्यसने
आमचा कॅन्सर

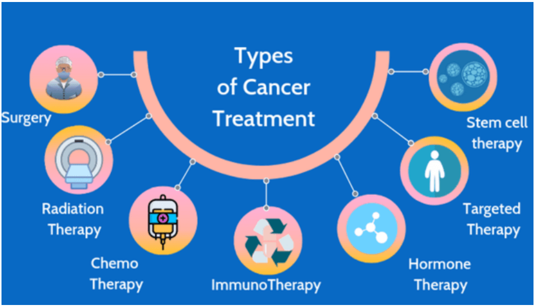
जेवताना एका मिनिटाला ४० ml लाळ तयार होत असते. संपूर्ण दिवसात दीड लीटर लाळ आपल्या शरीरात तयार होते. आपण खाल्लेलं अन्न पचायचं असेल तर ते लाळेशिवाय अशक्य आहे. तंबाखू गुटखा सिगारेट इत्यादींमुळे ही लाळ अत्यंत विषारी बनायला लागते. बरेचदा याच्याच जोडीला घेतले जाणारे मद्य ह्या रसायनांना स्वतःत सामावून घेते. शरीरातील पचन प्रक्रियेमुळे त्याचे रूपांतर actaldehyde ह्या विषजन्य रसायनात होते, ज्याचा परिणाम थेट गुणसूत्र व जनुकांवर होऊ लागतो. त्यातूनच कॅन्सरची निर्मिती होते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!



कॅन्सरच्या स्टेजेस
देई संभाव्य मेसेज

कॅन्सरचे सामान्यत: चार स्टेजेस दिसतात. पहिल्याच स्टेजमध्ये कॅन्सरची गाठ आकाराने छोटी असते. दुसऱ्या स्टेजमध्ये ती गाठ आकाराने वाढते पण त्या विशिष्ट अवयवापुरतीच मर्यादित असते. तिसऱ्या स्टेजमध्ये कॅन्सरच्या गाठीचा फैलाव आजूबाजूच्या अवयवांमध्ये होतो. चौथ्या स्टेजमध्ये कॅन्सर हा मेंदू, फुफ्फूस,यकृत इत्यादी मोठ्या अवयवांमध्ये होऊन संपूर्ण शरीरात पसरतो. यालाच कॅन्सरचे 'मेटास्टेसिस' म्हणतात. कॅन्सरची स्टेज वेळीच कळाल्यास डॉक्टरांना योग्य निर्णय घ्यायला मदत होते.



दीर्घायु

अधिकृत पद्धती कॅन्सर उपचाराच्या

शस्त्रक्रिया : ऑपरेशन करून कॅन्सरग्रस्त भाग बाहेर काढणे, **किमोथेरपी** : सलाईनच्या माध्यमातून शरीरात औषधी देऊन कॅन्सरपेशी नष्ट करणे, **रेडिएशन थेरपी** : क्ष–किरणांचा मारा कॅन्सर पेशीवर करून त्या जाळणे, **टारगेटेड थेरपी** : टारगेट ठरवून केवळ कॅन्सर पेशींनाच मारणे, **इम्युनोथेरपी** : कॅन्सर विरोधी प्रतिकारशक्ती वाढविणे, **बोन मॅरो ट्रान्सप्लांट** : रक्ताच्या कॅन्सरमध्ये उपयुक्त, **हार्मोन्स थेरेपी** : उपचारासाठी हार्मोन्सचा वापर करणे. ह्या कॅन्सर उपचारांची जागतिक मान्यताप्राप्त ७ अधिकृत पद्धती होत.

अनिश्चित अल्पायुष्य
कॅन्सरचे चरित्र

कोणताही कॅन्सर एकदा झाल्यानंतर शिल्लक आयुष्याचे गणित अनिश्चित आहे. संशोधनानुसार पहिल्या स्टेजमध्येच निदान झालेले व उपचार मिळालेल्या रुग्णांना दीर्घायुष्य लाभते. उत्तम प्रतिकारशक्ती असेल तर शेवटच्या सटेजमधील २९ टक्के कॅन्सर रुग्ण किमान ५ वर्षे जगतात. मात्र प्रतिकारशक्तींचा ऱ्हास झाल्यास पाच वर्षानंतर त्यांना पुन्हा कॅन्सर होऊ शकतो. कॅन्सरचा प्रकार, वय, तो घेत असलेल्या आहाराचे स्वरूप आणि प्रतिकारशक्ती यानुसार तीन महिने ते पाच वर्षे कॅन्सर रुग्णांचे आयुष्यमान वाढते.

कॅन्सर सर्जरी
उपचाराची पहिली पायरी

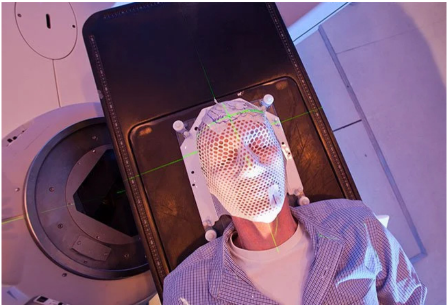
कॅन्सरचा प्रकार, ट्यूमरचा आकार, स्टेज, जागा आणि प्रसार या गोष्टी विचारात घेऊन शस्त्रक्रियेचा निर्णय घेतला जातो. कॅन्सर सर्जरीचे प्रामुख्याने ६ प्रकार आहेत. यात ओपन सर्जरी, मिनिमल इनव्हॅझिव्ह सर्जरी, क्रायो-सर्जरी, लेझर सर्जरी, इलेक्ट्रोसर्जरी आणि मायक्रोस्कोपिकली कंट्रोल्ड सर्जरी या प्रकारांचा समावेश होतो. कॅन्सरवर सर्जरी हा यशस्वी उपचार असला तरी वेदना, संसर्ग, रक्तस्राव, विशिष्ट भागातल्या पेशींचं नुकसान, भुलीच्या औषधांची प्रतिक्रिया इ. शस्त्रक्रियेचे दुष्परिणामही आहेत.

कॅन्सर किमोथेरपी उपचाराचा केंद्रबिंदू

कीमोथेरपी हे इतर औषधाप्रमाणेच एक औषध आहे, जे सलाईनद्वारे किंवा तोंडावाटे किंवा इंजेक्शनवाटे शरीरात दिले जाते. किमोथेरपी रक्ताद्वारे पूर्ण शरीरामध्ये पसरून ज्या ठिकाणी कॅन्सरच्या पेशी वेगाने वाढत आहेत त्यांचे विभाजन थांबवते. परिणामी त्या कॅन्सरच्या पेशी मृत पावतात आणि कॅन्सरची गाठ कमी होते. दुर्दैवाने यासोबतच शरीरामधील काही चांगल्या पेशी देखील वेगाने मारल्या जातात. या कारणाने किमोथेरपीचे काही दुष्परिणाम बघायला मिळतात. कीमोथेरपी ३ प्रकारे दिली जाते.

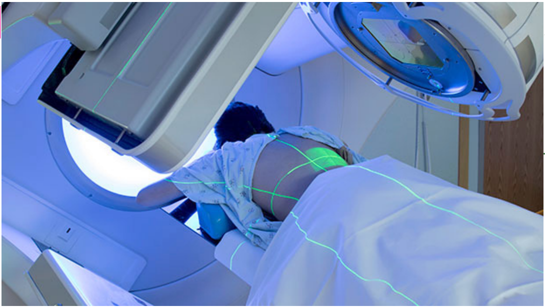
...असे दुष्परिणाम कॅन्सर किमोथेरपीचे

किमोथेरपी करताना ज्यावेळी कॅन्सरच्या पेशी मृत पावतात, तेव्हा त्यामधून काही केमिकल्स बाहेर पडतात. या केमिकल्समुळे उलटी होणे, केस गळणे, नखे काळी होणे, रक्तातील लाल व पांढऱ्या पेशी कमी होणे, वारंवार जंतू संसर्ग होणे, प्रचंड थकवा व अंग दुखणे अशी अनेक लक्षणे दिसतात. म्हणून कीमोथेरपी देण्यापूर्वी रुग्णाचे वय, त्याची काम करण्याची क्षमता, हृदयाची क्षमता, त्याला असलेले इतर आजार ह्या सर्वांचा एकत्रित विचार केला जातो. त्यानंतरच कोणत्या डोसमध्ये, कीमोथेरपी द्यायची हे ठरते.



टारगेट केमोथेरपी
जसा कॅन्सर तसा मारा

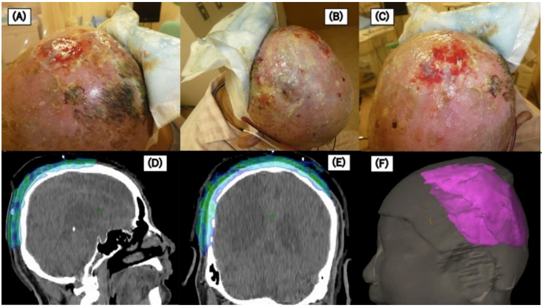
अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाने कॅन्सरचा उगम कोणत्या कारणामुळे व कोणत्या जनुकीय बदलामुळे झालेला आहे हे आपण जाणून घेऊ शकतो. त्या जनुकीय बदलावरती अचूकपणे काम करणारी औषधे बऱ्याच कॅन्सरमध्ये आज आपण वापरू शकतो. याला ‘टार्गेट थेरपी’ असे म्हणतात. ही थेरपी फक्त कॅन्सर पेशींनाच मारते. त्यामुळे तुलनेने याचे दुष्परिणाम कमी असतात. फुफ्फुसाचा कर्करोग, स्तनांचा कर्करोग व रक्ताचा कर्करोग यामध्ये प्रामुख्याने टार्गेट किमोथेरपीचा चांगला परिणाम मिळतो.



रेडिओथेरपी

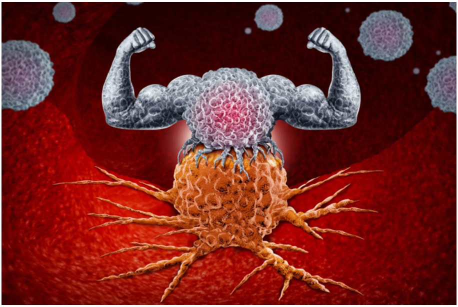
किरणोपचाराचे संशोधन

या प्रकारच्या उपचारात अतिउर्जीत क्ष-किरणांचा व ग्यामा किरणांचा कॅन्सरच्या पेशींवर मारा केला जातो आणि कॅन्सरच्या पेशी नष्ट केल्या जातात. सामान्यतः प्रतिदिवस १० ते १५ मिनिटे रेडिएशन थेरपीचे सत्र असते. रेडिएशन थेरपीच्या किरणांनी शरीराला जाणीव होत नाही. सामान्यतः रेडिएशन थेरपी आठवड्यातील सलग पाच दिवस चालते. त्यानंतर आठवड्याचे शेवटचे दोन दिवस विश्रांती असते. अशा प्रकारे तीन ते सात आठवड्यांपर्यंत रेडिएशन थेरपी दिली जाते. या दरम्यान खंड पडता कामा नये.



नफा - नुकसान रेडिओथेरपीचे

रेडिओथेरपीमुळे ट्यूमरच्या भोवताली ज्या चांगल्या पेशी आहेत, त्यांनाही बऱ्याच प्रमाणात दुखापत होते. शरीराच्या ज्या भागावर रेडिएशन पडते त्या भागावरील केस जाणे, त्वचा लालसर होणे, पुरळ येणे किंवा त्वचा सोलली जाणे अशी हो लक्षणे दिसतात. तोंडातील किंवा घशातील आजारासाठी रेडिएशन दिले जाणार असेल तर जिभेवर फोड येणे, आतून तोंड लाल होणे, गिळायला त्रास होणे, आवाजात बदल होणे, खोकला, बऱ्याच वेळा तीव्र वेदना हे दुष्परिणाम संभवतात.



इम्युनोथेरपी
कॅन्सरचे नवे संशोधन

शिरामध्ये इंजेक्शनद्वारे दिली जाणारी कॅन्सर उपचारातील सर्वांत नवीन पद्धती म्हणजे इम्युनोथेरपी होय. या थेरपीमध्ये शरीराची कॅन्सरविरोधी प्रतिकारशक्ती वाढविली जाते. कर्करोगाच्या पेशी शरीरात अनेकदा काही कारणास्तव लपून बसलेल्या असतात. अशा लपलेल्या पेशींना शोधून काढण्याचा प्रयत्न या थेरपीद्वारे केला जातो. प्रत्येकी १५ किंवा २१ दिवसांनी ही थेरपी घ्यावी लागते. किमान २ ते ३ वर्ष या थेरपीचा कालावधी असतो. ती मध्येच बंद करता येत नाही. दहा पैकी तीन रुग्णांना याचा फायदा होतो.

इको मेडिसिन
कॅन्सर विरोधी जीवास्त्र

ऑक्सिजन पुरवठा कमी असणाऱ्या भागात कॅन्सरच्या पेशींची झपाट्याने वाढ होत असते. आयुर्वेदामध्ये मुबलक प्रमाणात ऑक्सिजन असणाऱ्या अनेक वनस्पती आहेत. अशा कॅन्सर विरोधी वनस्पतींच्या पानांचा रस हे कॅन्सरच्या गाठी, त्यांचा प्रसार आणि पुनरुद्भव होऊ नये यासाठी अप्रतिम काम करतात. जसे की; गुळवेल, तुळस, शिवलिंगी, निर्गुंडी, अनंतमूळ इत्यादी. अशा वनस्पती रोजच्या जेवणातील भाज्यांच्या स्वरूपात किंवा ठेच्याच्या स्वरूपात सेवन म्हणजे 'इको मेडिसिन' होय.

स्टेम सेल थेरपी
प्रयोग पुनर्निर्माणाचा

स्टेम सेल्स म्हणजे स्वतःच्याच शरीरातील पेशी. प्रत्येक पेशीमध्ये स्वविभाजनाचा, पुन्हा वाढ होण्याचा नैसर्गिक गुणधर्म असतो. पेशींचे विभाजन करून शरीराचे कार्य सुरू ठेवण्यासाठी लागणारी क्षमता या पेशींमध्ये असते. म्हणूनच एखादा अवयव निकामी झाला, पंगू झाला तर त्या ठिकाणी सेल कल्चर तंत्राची मदत घेऊन या पेशी पुनरुज्जीवित करता येतात... अद्याप संशोधनाच्या टप्प्यावर असलेल्या या थेरपीमध्ये रुग्णाच्या, स्वतःच्या शरीरातून मिळालेल्या पेशी प्रक्रिया करून शरीरामध्येच पुन्हा रुजविल्या जातात.

बस्ती उपचार
आयुर्वेदीय उपचाराचा केंद्रबिंदू

आयुर्वेदानुसार कॅन्सर हा वात–पित्त–कफ या तिन्ही दोषांची एकाच वेळी बिघडणारी अवस्था होय. अशावेळी पंचकर्मातील बस्ती चिकित्सा (गुदमार्गाने मोठ्या आतड्यात औषधी तेल, तूप वा दूध सोडणे) ही सर्वांत जलद गतीने कॅन्सरचा फैलाव रोखण्यास उपयोगी आहे. याकरिता सकाळी ६ ते १० या वेळेत कफ नष्ट करणाऱ्या औषधींचा बस्ती, सकाळी १० ते दुपारी २ या वेळेत पित्त नष्ट करणाऱ्या औषधींचा बस्ती आणि दुपारी २ ते सायंकाळी ६ या वेळेत वात कमी करणाऱ्या औषधींचा बस्ती देण्याचे प्रयोजन आहे.

दीर्घायु

देशी गाईचे दूध कॅन्सरसाठी वरदान !

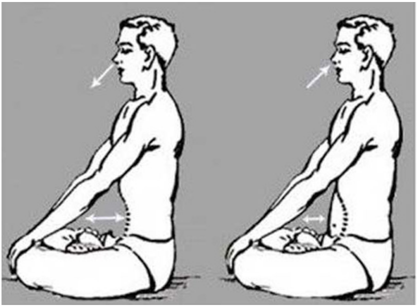
केमिकल हा अन्नाचा भाग कधीच नसलेल्या भारतात दुर्दैवाने आज 'अन्न हेच विष' असं प्रकरण बनलं आहे. अशावेळी केवळ देशी गाईचे दूध हे एकमेव निर्विष 'पूर्णांन्न' आहे. कॅन्सर झाल्यानंतर रुग्णाने केवळ देशी गाईच्या दुधावरच राहिले पाहिजे. जशी भूक लागेल व जितक्या वेळेला भूक लागेल, तितक्या वेळेला केवळ दूधच घेतले पाहिजे. जशी जशी भूक वाढत जाईल तसे दुधाचे प्रमाण वाढवावे. दररोज २ लीटर दूध जात असेल आणि तरीही भूक शिल्लक असेल तर नैसर्गिक अन्न घ्यावे. मात्र दुधाचे प्रमाण कमी करू नये.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

आयुर्वेदिक ‘रसायन’ चिकित्सा

दीर्घायुष्याचा मूलमंत्र

आपल्या शरीरामध्ये आपलं आरोग्यपण किंवा तरुणपण टिकवून ठेवण्यासाठी जी पद्धती आहे तिला ‘रसायन’ म्हणतात. (इथे रसायन म्हणजे केमिकल्स असं अजिबात नाही). उदा : च्यवनप्राश, अगस्तीप्राश, ब्राह्मी रसायन इत्यादी खायला सुरुवात केल्यानंतर शरीराचे सर्व घटक उत्तम प्रकारे तयार होऊ लागतात, आयुष्य किंवा वय आहे तिथं रोखलं जातं. परिणामी उत्पत्ती, स्थिती आणि लय या पेशींच्या तीन अवस्थेतील ‘स्थिती’ ही अवस्था वाढविली जाते. परिणामी कॅन्सरमध्ये आयुष्य वाढायला सुरुवात होते.



कपालभाती अनुलोम-विलोम
कर्करोगाचे योगीक व्यवस्थापन

यम-नियम-आसन यांचे नियम पाळून तज्ज्ञ योग शिक्षकाडून अचूक शिकलेली कपालभाती व अनुलोम-विलोम् प्राणायाम दररोज ३०-३० मिनिटे केल्यास कॅन्सर उत्पन्नच होत नाही. कपालभातीमुळे शरीरात ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढते. ऑक्सिजनच्या सान्निध्यात कॅन्सरच्या गाठी कमी व्हायला मदत होते; शिवाय कीमोथेरपी आणि रेडिओथेरपी यांच्यामुळे नष्ट झालेल्या चांगल्या पेशींचे पुनर्निर्माण होऊ लागते. शरीरात 'ओज' तत्त्वाची संधारणा होऊन नवचैतन्याचा आविर्भाव सुरू होऊ लागतो.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

कॅन्सर होऊच नये म्हणून...

आहार - निद्रा - ब्रह्मचर्य !

षडरसयुक्त आहार – सुरुवातीला गोड, नंतर आंबट तिखट, तर सर्वांत शेवटी कडू व तुरट अन्नपदार्थांचे नियमित सेवन करणे, रात्रीचा पहिला प्रहर संपण्यापूर्वी झोपणे व ब्राह्ममूहूर्तावर उठणे, मन प्रसन्न राहील व रात्री शांत झोप लागेल अशी सदाचारी वागणूक ठेवणे, तसेच नैष्ठिकी ब्रह्मचर्याचे पालन करणे ही आयुर्वेदामध्ये सांगितलेले तीन उपस्तंभ होत. शिवाय, सर्व प्रकारच्या व्यसनांपासून दूर राहून वर्षातून एकदा नियमित पंचकर्म करणे ही कॅन्सर निश्चितपणे टाळण्यासाठी प्रभावी शास्त्रीय उपाय आहेत.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

विषादो...
रोग वर्धनानाम श्रेष्ठः ।।

कॅन्सरचे निदान झाल्यानंतर निर्माण होणारा मनाचा विषण्णपणा आणि ‘आता माझं काही खरं नाही’ ही जी भावना मनात येते, त्यामुळे प्राणशक्ती कमी होते व आजाराला असाध्य बनवते. मनाची ताकद ही शरीरापेक्षा मोठीच असते. जरी आपल्याला झालेला कॅन्सर हा पसरलेला असेल किंवा त्यामुळे मिळणारे जीवनमान कमी असेल तरीसुद्धा दुर्दम्य इच्छाशक्तीने आपण यावर मात करू शकतो आणि ज्या आजाराचे केवळ नाव ऐकूनही भयावह वाटते, तो तेवढा त्रासदायक नाही, याची जाणीव होते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

अधर्माचरण नको
कॅन्सर नको

'ब्रह्मचर्य'च्या बाबतीत नेहमी धर्माचरण पाळलं गेलं पाहिजे असं आयुर्वेद म्हणतो. मैथुनकर्म किंवा व्यवाय कसा व्हावा याबद्दल काही नियम आयुर्वेदामध्ये आहेत. एखादी 'गोष्ट वाईट आहे' असं मनाला जराही वाटत नसेल तर तुम्हाला त्याचा काहीही त्रास होणार नाही. मात्र आपण 'हे चुकतोय' अशी किंचितही धाकधूक होत असेल तर, निश्चितपणे तुम्हाला त्याचा त्रास होतो. शुक्रधातू हा सतत पेशींच्या पुनर्निर्माणाचे काम करीत असतो. अशावेळी पेशींची होणारी अनियंत्रित वाढ ही 'अधर्माचरण' झाल्याचे द्योतक आहे.

कॅन्सरसह जगा !
दीर्घायुषी व्हा !!

कॅंसर झाला म्हणजे सगळं संपलं ! ह्या भावनेनेच सर्वाधिक नुकसान होते. जे रुग्ण धैर्य टिकवून असतात त्यांच्यामध्ये उपचाराचे परिणाम आश्चर्यकारक चांगले असतात. आधुनिक वैद्यकात जसं 'मधुमेहासह जगा, बीपीसह जगा' आयुष्यभर औषधी घेत जगण्याची संकल्पना आहे, ती कॅन्सरमध्येही लागू पडू शकते. फक्त इथं औषधी नसून नैसर्गिक जीवनशैली, सकारात्मक गोष्टी व आहार हे सर्व अपेक्षित आहे. माझा रोग नियंत्रणात असेल, हळूहळू का होईना पण कमी होत असेल तर 'कॅन्सरसह जगा' हे साध्य करता येते.

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

हार्दिक धन्यवाद!

अधिक माहितीसाठी

www.dirghayusevapratishthan.in

किंवा

दीर्घायु परिवार या **Whatsapp** गटात सामील होण्यासाठी **9763096324** क्रमांकावर संदेश पाठवा.

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

सर्वांगीण आरोग्यासाठी सर्वार्थानं कार्य करणारी सेवाभावी संस्था.

विनामूल्य सेवेसाठी संपर्क :

९४२३२६७४९२, ९७६४५७३९९९

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

शरीरासाठी.. मनासाठी.. सर्वकाही!

सेवा

- दर्जेदार आयुर्वेद उपचार
- स्पाईन रिहॅबिलिटेशन सेंटर
- मेडिकल योगा क्लिनिक
- मानसशास्त्रीय समुपदेशन
- स्थूलता निवारण केंद्र
- पंचकर्म केंद्र

उपक्रम

- स्व. सौ. पार्वतीबाई बासरे स्मृती आरोग्य व्याख्यानमाला (वार्षिक)
- आरोग्य प्रदर्शन
- दीर्घायु स्मरणिका
- अष्टांग योग कार्यशाळा
- मधुमेह मुक्ती कार्यशाळा
- लैंगिकता प्रशिक्षण कार्यशाळा
- ताण-तणाव नियोजन वर्ग
- डॉक्टर मला शंभर वर्षे जगायचंय

संपर्क :

दीर्घायु सेवा प्रतिष्ठान

पीपल्स हायस्कूल रोड,
रेल्वे स्टेशन जवळ, गोकुळ नगर, नांदेड

रजि. नं. : F - 0024356 (NND)
इमेल : dirghayusevapratishthan@gmail.com
वेबसाईट : https://dirghayusevapratishthan.in
फोन नंबर : 9423267492 / 9764573999

शरीरासाठी... मनासाठी... सर्वकाही..!